彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 111 年 10 月

報乎你知 第 129 期

發行人：施舜馨
發行單位：輔導室

新聞快遞

「別怕和世界不一樣」從小書寫障礙的他 今以文字創作為生

文：鏡週刊 2022/10/16

音樂劇《我在詐騙公司上班》編劇張元從小有「書寫障礙」，讓他的童年及成長時期曾蒙上一層陰影。後來張元把這段親身經歷創作成兒童戲劇劇本《誰偷走了我的字？》，進而被改編為同名親子音樂劇，他想藉此勉勵與他有一樣遭遇的小朋友「不要怕和世界不一樣」。

張元除了是職業編劇，還是台灣樂團「吾橋有水」的作詞人，以文字創作為生的他，從小卻有書寫障礙。「小時候我可以跟我媽講很多故事，但有一天她卻發現我日記寫不出來，去檢查後發現有書寫障礙。」他解釋，書寫障礙是小腦發育不完全，「閱讀沒問題，但沒辦法從腦中轉譯。」連家裡的住址都沒辦法完整手寫出來。

「還好我生長在 3C 的年代，現在用打字的就沒問題。」但張元表示，書寫障礙對他的童年及學生時期的社交上都造成很大的困難，「出社會後，我花了好多時間跟自己溝通，才漸漸走出來，願意跟別人說我有書寫障礙。」

張元也曾因書寫障礙在求學路上受挫，「小時候我去補習班補習，補習班主任對我媽說『張媽媽，你的孩子我們救不了』，叫我媽把我接走。」但風水輪流轉，「我上國中時，這位主任有一天突然打電話給我媽，對我媽說『我發現我孩子跟妳兒子有一樣的問題』，想問我媽的意見...」張元對此相當有感觸，後來把這段經歷創作成劇本《誰偷走了我的字？》，獲得 2019 年台北兒童藝術節「兒童戲劇劇本創作」第二名，劇本更進一步被改編為親子音樂劇，揉合精靈世界的超現實想像，將因為書寫障礙而

在教育體制內受創的童年經歷，轉化成一趟奇幻之旅。

張元想勉勵與他有一樣遭遇的小朋友「不要害怕和世界不一樣。」「我想藉由《誰偷走了我的字？》與有學習障礙的孩子們溝通，科技也許可以協助我們，重點是你喜歡什麼、想要什麼，一定可以走出一條自己的路。」

資訊交流

孩子做事懶散，拖延沒動力該怎麼教？ 4 招破解拖延症壞習慣

文：天才領袖 2022/09/22 https://www.leaderkid.com.tw/

有些孩子總是會拖拖拉拉，做事懶散，每件事都愛說「等一下」，寫作業拖、整理書包拖，就連洗澡、刷牙也都要拖，拖到最後的結果就是晚睡、作業寫不完，每天都要大人催，然後挨罵。但問題是，爸媽每天碎念每天罵，孩子依舊「拖拉」，大道理孩子也都懂，知道不能拖，趕快做完就可以趕快玩，但這個拖延症頭似乎就是改不掉。這到底是懶惰？沒興趣做？還是有問題？

孩子做事懶散、沒動力的常見 10 行爲

懶散拖拉不是病，但是卻會影響生活自理及學習力！
以下這十點是否常常發生呢？有三項以上就要多留意囉！

1、事情拖到最後一刻才要做
2、都要爸媽催才會去做
3、老是動作很慢
4、生活很懶散、沒有動力
5、感覺不知道時間已經很緊迫
6、很愛說「等一下」
7、沒有誘因動作就很慢
8、東摸西摸讓動作更慢
9、回家不知道自己該做什麼
10、能偷懶的事就會偷懶

孩子總是拖到最後一刻的 4 大心理因素

TOP1 反抗權威、用拖延爭主導權

如果孩子一回到家，就被催「去洗手」、「把書包放好」、「去洗澡」、…，或者每當孩子想要好好玩個玩具，又會被大人催去做下一件事，這種感覺真的很討厭，就變成你越催，我越拖。這其實是一種被動式攻擊行為，指的是表面上服從，但其實內心

是不滿、生氣的，他不會直接將負面的情緒表現出來，卻會用敷衍、拖延、丟三落四、作對或爭辯等方式，來發洩他的情緒。

被動式攻擊大多和父母的教養方式有關，爸媽的管教如果是比較嚴厲、沒有彈性，讓孩子感到強烈的被控制，孩子覺得無法表達自己的感受與想法時，就會有被動式攻擊行為。如果沒有及早改變，不小心變成了習慣，這對孩子未來的職場、社交都會有很大的影響。

TOP2 沒有時間觀念、不會分配事情

時間觀念比較薄弱的孩子，常會覺得「時間還好」，這其實就是有名的帕金森定律–工作總會填滿它可用的完成時間。也就是說「就算給再多的時間，人總會在最後一分鐘才完成。」

另外，當孩子同時有太多事情，不會規劃也會導致拖延，所以當功課一多，要寫、要複習、要預習，孩子不知道怎麼安排，就會乾脆拖著不想面對。

TOP3 執行功能失調、專注力失調

有的孩子本身行動力與專注力不足，也會表現出較懶散、愛拖延的感覺。行動力和孩子的學習動機有很大關係，若孩子本身興趣很窄，只喜歡有聲光刺激的物品，對其他東西都提不起勁，自然會很被動，需要人家一直盯才會去做。而專注力失調的孩子，對一件事情的持續度不夠，也會容易一直分心，無法堅持做完一件事，導致該寫的作業拖到很晚才做完。

TOP4 外在吸引強大、內在挫折

當外在環境的吸引力太強，孩子無法專心就會拖。或是孩子失敗經驗太多，內在挫折感太強時，也會容易一直拖，不敢去做。例如不善邏輯思考的孩子，數學作業就容易拖到最後才要動，這是因為孩子知道這些事會令他挫折，沒成就感，覺得自己不行，就不想做。

129
有獎徵答

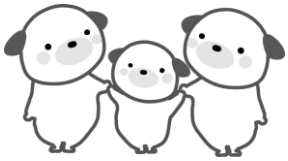
一、張元小時候閱讀沒問題，也很會說故事，但日記卻寫不出來，這是因為何種障礙？□書寫 □識字

二、孩子日常生活中常會拖拖拉拉，可能是因為
□沒有時間觀念 □專注力失調 □失敗經驗太多

家長簽名：

年 班 姓名：

找出原因，4 招破解拖延症壞習慣



一、教養方面

爸媽平常的教養方式，可以和孩子共同討論標準，不要只是父母單方面去要求孩子，避免讓孩子產生前段提到的，反抗權威的被動式攻擊行為。並且讓孩子可以部份主導，和爸媽討論後自己決定行程規劃、自由時間安排…。像是可以給孩子一張 checklist-回家要做的事，並跟孩子溝通好，你不喜歡媽媽提醒，那就主動把事做完，做完在表上打勾，你越快完成，剩下就是你的自由時間，你想要做的事也不會被媽媽一直打斷。

二、心理方面

對於那些因為平時挫折經驗多，導致他們害怕犯錯而行動力不足的孩子，可以告訴孩子，爸爸媽媽跟你一起挑戰，把困難的事情簡化成多個步驟，讓孩子逐步學習，降低目標，給予獎勵，以獲得成就感，重拾信心。

三、教育方面

家長也可以教他們時間觀念及分配，平常的時間規劃訓練很重要，很多孩子不是故意拖延，而是他們對於時間的認知判斷不足。此時，最好的方法就是先訂定計畫表，把該做的事情、想做的事情都列出來，該做的事盡快完成就有越多的時間可以做想做的事，只要能按照計畫表完成，就該給予一點獎勵，記得帶給孩子「今日事，今日畢」的觀念。

四、溝通方面

爸媽如果只是用口頭和孩子約定時間，對孩子來說其實沒有太大效果，而且很快他們就忘記了。建議可以使用具體且看的見摸的到的方式讓孩子訂契約，像是利用時間約定鐘，讓孩子自己動手設定時間，加上視覺化的提示，使孩子能記住自己立下的承諾，幫助他們練出好的時間觀。